

► HEPATITIS, SUS CAUSAS Y CONSECUENCIAS..... 1

○ JULIO | ○ 2018



► ACNE ..... 2

► CALENDARIO DE ACTIVIDADES DE LA VENTANILLA DE SALUD DURANTE EL MES DE JULIO..... 2



SRE  
CONSULADO DE MÉXICO  
EN OMAHA



# La Ventanilla de Salud

MENSAJE DE LA CONSUL TITULAR, GUADALUPE SÁNCHEZ

Queridos paisanos, en el mes de julio en nuestra Ventanilla de Salud de su Consulado de México en Omaha, trataremos el importante tema sobre una de las enfermedades más letales, la hepatitis, y maneras de prevenirla. El cuidado del hígado es vital para mantener un buen estado de salud.

## Hepatitis: Sus Causas y Consecuencias

El hígado es el órgano más grande dentro de su cuerpo y ayuda al organismo a digerir los alimentos, almacenar energía y eliminar las toxinas. La hepatitis es una inflamación del hígado. El tipo de hepatitis recibe su nombre de acuerdo con el virus. El consumo de drogas o alcohol también puede provocar una hepatitis.

La hepatitis tiene cinco diferentes virus. **La hepatitis A y la E** son causadas generalmente por la ingestión de agua o alimentos contaminados. **Las hepatitis B, C, y D** se producen principalmente por mantener algún contacto por sangre o líquidos corporales con alguna persona infectada. Las formas más comunes de transmisión son transfusión de sangre o productos sanguíneos contaminados, y equipo médico que este contaminado. En el caso de la hepatitis B, la transmisión puede ser de madre a bebé en el parto o de un miembro de la familia al niño, o también a través de contacto sexual.

El virus de la hepatitis A en muchos casos la infección es leve y la mayoría de las personas se recuperan por completo. Sin embargo, las infecciones también pueden ser graves y potencialmente mortales. La buena noticia es que hay medidas de prevención y vacunas seguras contra la infección del virus de la hepatitis A. Como el hepatitis A, el hepatitis E se transmite por el consumo de agua o alimentos contaminados y es más común en los países no desarrollados. Existen vacunas pero no hay una distribución amplia.

El virus de la hepatitis B se transmite por la exposición a sangre, semen y otros líquidos corporales infectados. Otra posibilidad es la transmisión mediante transfusiones de

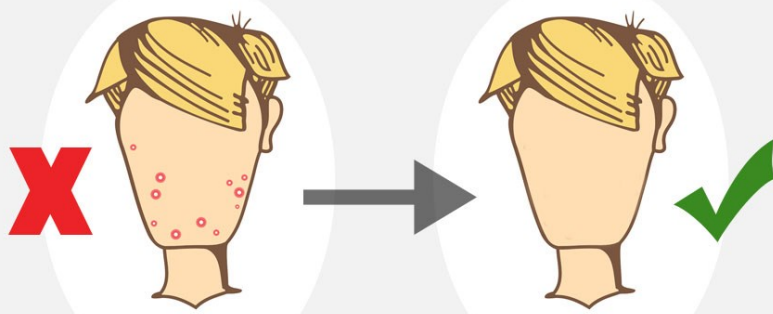
sangre y productos sanguíneos contaminados, inyecciones con instrumentos contaminados durante intervenciones médicas y el consumo de drogas inyectables. El virus también es un riesgo pero existen vacunas seguras y prevención contra este virus. El virus de la hepatitis D, también suele contagiarse de la misma manera que la hepatitis B, de igual manera existen vacunas seguras para prevenir la infección.

El virus de la hepatitis C se transmite casi siempre por exposición a sangre contaminada, lo cual puede suceder mediante transfusiones de sangre y derivados contaminados, inyecciones con instrumentos contaminados durante intervenciones médicas y el consumo de drogas inyectables. La transmisión sexual también es posible, pero mucho menos común. No hay vacuna contra la infección para este virus.

Algunas personas que tienen hepatitis no presentan síntomas. Pero existen síntomas que si se pueden notar como coloración amarillenta en la piel y los ojos, orina oscura, fatiga intensa, náuseas, vómitos y dolor abdominal. Algunas veces, la hepatitis desaparece por si sola. Si no sucede, puede tratarse con fármacos. Otras veces, la hepatitis dura toda la vida. Las vacunas pueden ayudar a prevenir algunas formas virales. Para el diagnóstico de hepatitis se pueden hacer exámenes de laboratorio en su cita médica y también examen físico para buscar agrandamiento y sensibilidad del hígado y decoloración de la piel de color amarillo.



Maria Rodríguez  
Fuente: Organización Mundial de la salud



## Acné

El acné es muy común. Personas de todas las razas y edades pueden tener acné. De hecho,

la mayor parte de la población de los EE. UU. de entre 11 y 30 años de edad tendrá esta afección en algún momento. Incluso, personas de entre 40 y 60 años pueden tener acné. Sin embargo, el acné aparece con más frecuencia en la pubertad (adolescencia). Durante la pubertad, las hormonas sexuales masculinas (andrógenos) aumentan tanto en los niños como en las niñas. Eso hace que las glándulas sebáceas produzcan más aceite.

El mayor nivel de hormonas durante la pubertad puede ser la causa del acné. Además, es frecuente que el acné sea hereditario. Otras causas del acné pueden ser las siguientes:

- Cambios en el nivel de las hormonas durante el ciclo menstrual de la mujer.
- Cambios hormonales durante el embarazo.

- Comenzar a tomar o dejar de tomar píldoras anticonceptivas
- Ciertos medicamentos (como corticosteroides, litio y barbitúricos)
- Aceite y grasitud del cuero cabelludo, aceite mineral o de cocina y algunos cosméticos
- La dieta también puede influir.

Apretarse los granitos o restregarse muy fuerte la piel puede empeorar el acné. La piel también puede irritarse con la fricción o la presión de los cascos, las mochilas o los collares apretados. La contaminación ambiental o la humedad también puede irritar la piel.

¿Cómo se trata el acné?

- **Peróxido de benzoilo**—Destruye las bacterias.
- **Antibióticos**—Ayudan a detener o retrasar el crecimiento de las bacterias y reducen la inflamación. Suelen usarse eritromicina y clindamicina.
- **Tretinoína**—Detiene el desarrollo de nuevas lesiones de acné y estimula la renovación de células, lo cual desobstruye las espinillas.
- **Adapaleno**—Disminuye la formación de acné.

-Uziel Duarte

Fuente-Carefirst Enciclopedia

## Eventos de la Ventanilla de Salud en el Mes de Julio

Fecha(s)	Evento	Organización
Lunes, martes, jueves, viernes	Peso, Estatura, Presión Arterial	Ventanilla de Salud
Cada Miércoles	Pruebas de la vista y glaucoma, GRATIS	Ventanilla de Salud
Julio 3	Pruebas de infecciones de transmisión sexual (gonorrea y clamidia) GRATIS, 9:00am– 10:00am	Douglas County Health Department
Julio 9	Presentación y demostración de salud Dental, 9:00am	OneWorld Dental Department
Julio 10, 17	Charla: Calor, Sudor e hidratación	Ventanilla de Salud
Julio 13, 16	Demonstración de ejercicios y estiramientos para prevenir lesiones	Ventanilla de Salud
Julio 20	Clase de zumba 10:30 am, GRATIS	Ventanilla de Salud
Julio 24	Charla: Infecciones de Transmisión sexual	OneWorld, Sexual Health Department
Julio 26	Charla: Hepatitis	Ventanilla de Salud
Junio 30	Orientación de alcoholismo y drogas	Grupo 24 Hrs.